

いちかわTMOシンポジウム

健康長寿コミュニティの実現

東京大学高齢社会総合研究機構

井 堀 幹 夫

いちかわ情報プラザ

経緯

- 2002年5月 いちかわ情報プラザ竣工

市川市と地域振興整備公団が共同で立ち上げた新事業

地域経済の課題を解決するため、地域経済再生の中核となるベンチャー育成施設等を整備することにより、地域の個性ある産業の発展等を促進するTMO拠点をめざしてスタート

- 背景（約22年前）

インターネットの普及拡大による地域活動が活発

I T講習会	・・・	5ヶ月間	受講者	8,500人
			応募者	21,000人
			市民サポート	500人
市ホームページ	・・・	アクセス	毎日1万件以上	
		メール	毎日200件以上	

新しいスタイルのビジネスや地域活動が始まる時代に突入した

情報プラザのチャレンジ

- 若者の挑戦

(千葉商科大学、和洋女子大学、昭和学院短期大学、法政大学、上智大学)
大学生たちが市民にビジネス企画を提案して市民から出資金を募って起業する
情報プラザの命名や将来へ向けた構想を提案

- 主婦の挑戦

自宅の子供部屋で習得したWebデザインの技術を生かし、情報プラザでインターネットビジネスを展開する女性社長

- 企業の挑戦

インターネットで各種資格を取得するオンライン試験や学習サービスや最先端のICカード、映像技術を利用したビジネスなどにチャレンジする中小企業を中心とした企業が集積して研究や新商品の開発・実証事業を展開

- NPOの挑戦

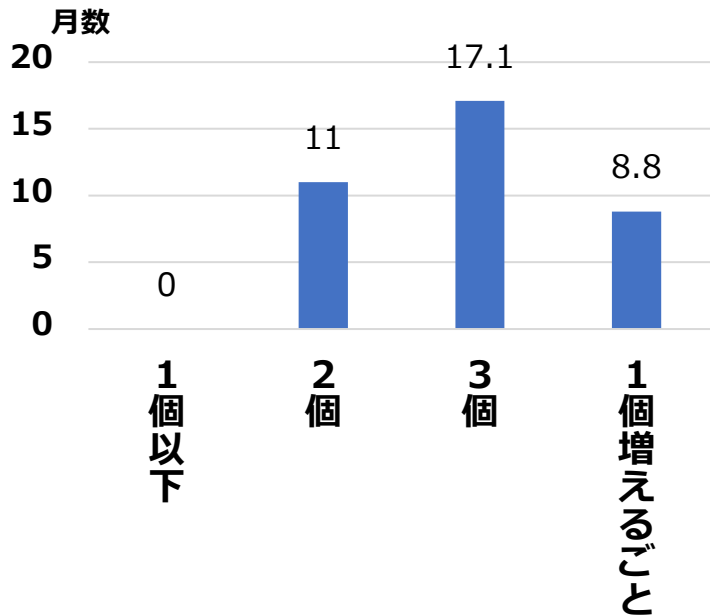
異業種交流活動や市民参加型のTMO活動、SOHO事業者への共同ワーク支援など
産学官民で多くの事業を展開

- 行政の挑戦

電子行政窓口の将来展望を先行するモデルを構築し、従来の申請書の提出や職員が対面で対応するやり方を遠隔や無人化に変える新しい行政窓口の改革に着手し、全国の自治体
が利用するコンビニ証明書交付サービスを生み出した

健康へのエネルギー源は 個人も組織体でも 地域社会との関りをもって 存在感や価値あるチャレンジを続けること

健康的な生活習慣と健康寿命の関係



東北大学大学院辻論文 調査対象31,694人

健康的な生活習慣と健康寿命

- ・運動 (歩行30分以上/日)
- ・栄養 (野菜・果物摂取 270g以上/日)
- ・喫煙
- ・社会参加
- ・ソーシャルサポート など

千葉大学 井出論文 13市町村6年間

・就労、スポーツ、趣味グループへの参加により要介護リスクが10-24%抑制した

千葉大学 細川論文 85市町村247,000人

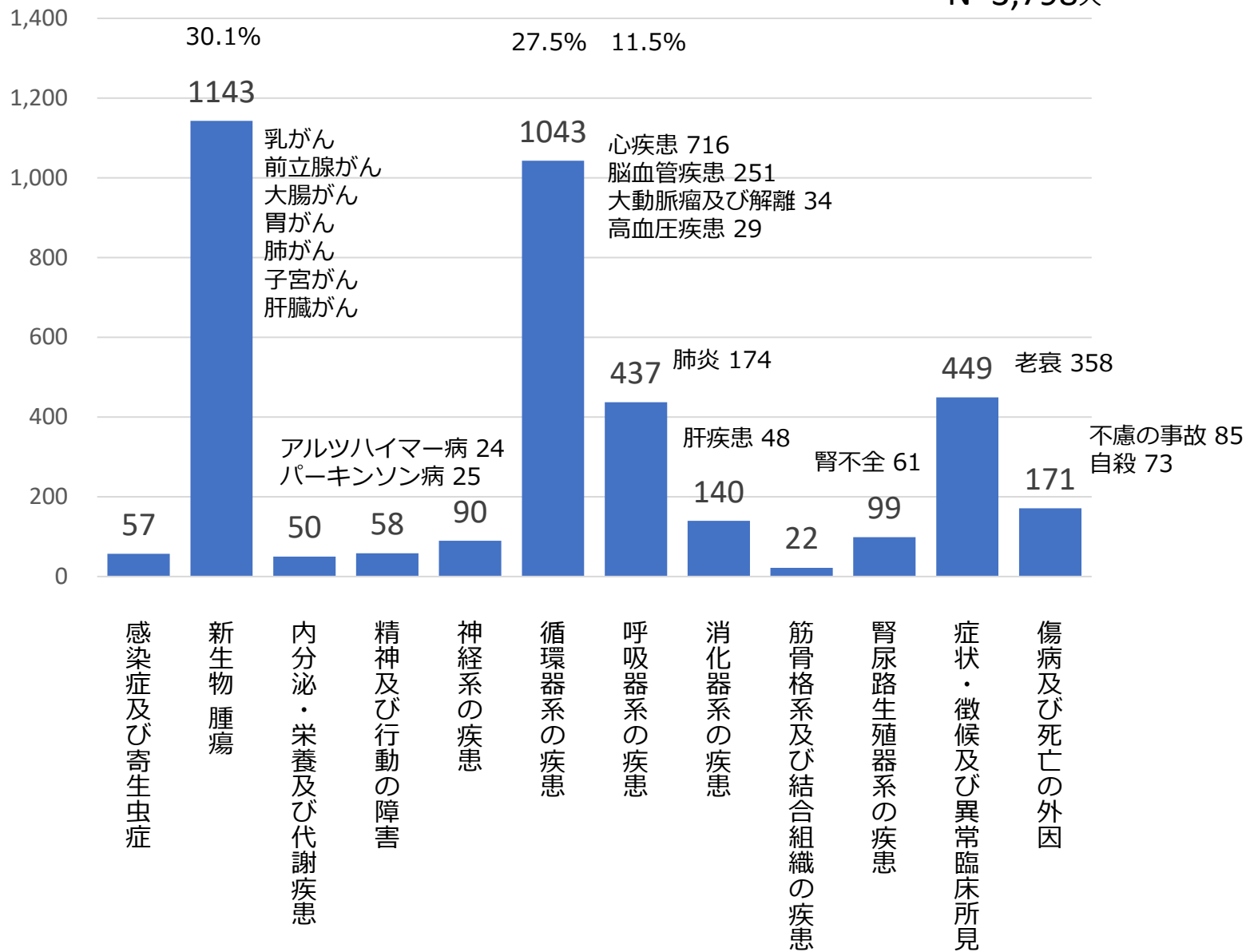
- ・社会参加、外出、通院の割合が高い地域ほど健康寿命が長い
- ・うつ傾向、喫煙の割合が高い地域ほど健康寿命が短い

千葉大学 佐藤論文 調査対象 81市町村375,400人

- ・「通いの場」づくり事業に熱心な地域は筋力や心身の活力が虚弱なフレイルの人が少ない
- ・1回の事業実施でフレイルの人が10%減った

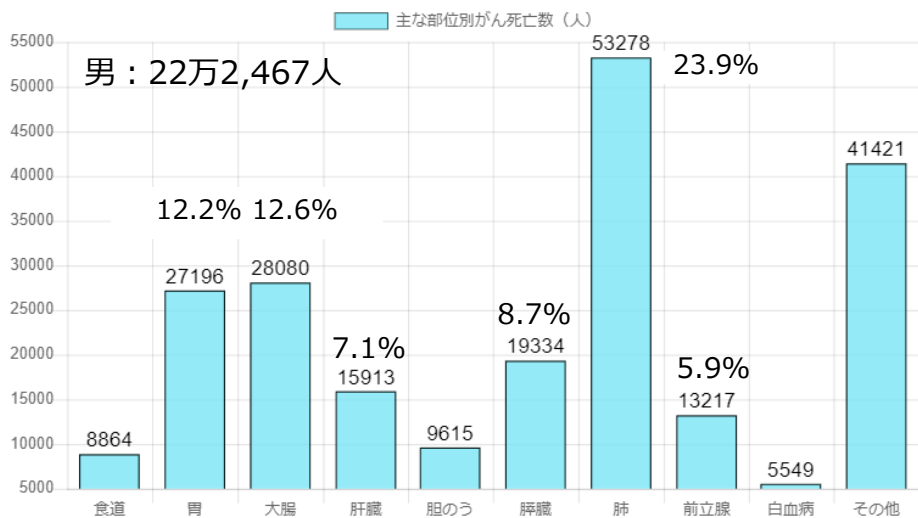
2021年 市川市死因別死亡件数

N=3,798人



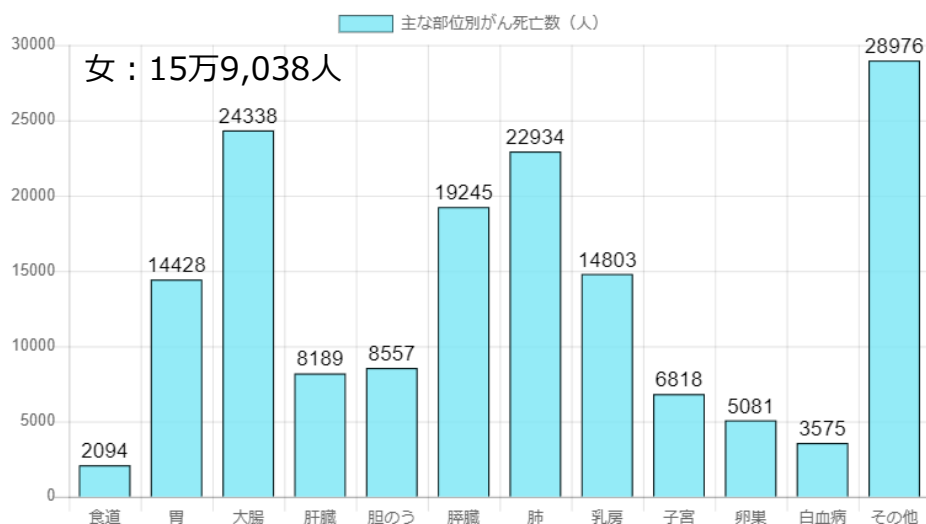
全国 がん死亡数と罹患割合

主な部位別がん死亡数（2021年）男性



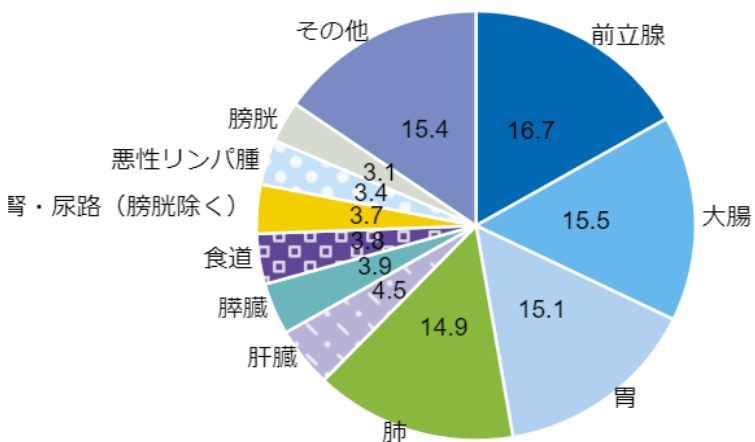
※グラフ「その他」は、口腔・咽頭、喉頭、皮膚、乳房、膀胱、中枢神経系、悪性リンパ腫、その他のリンパ組織・造血組織及び関連組織の悪性新生物、その他の悪性新生物の合計

主な部位別がん死亡数（2021年）女性



※グラフ「その他」は、口腔・咽頭、喉頭、皮膚、膀胱、中枢神経系、悪性リンパ腫、その他のリンパ組織・造血組織及び関連組織の悪性新生物、その他の悪性新生物の合計

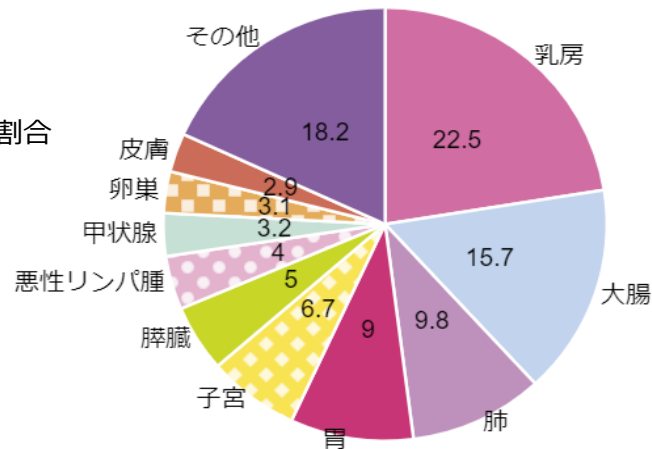
部位別がん罹患割合（2019年）男性



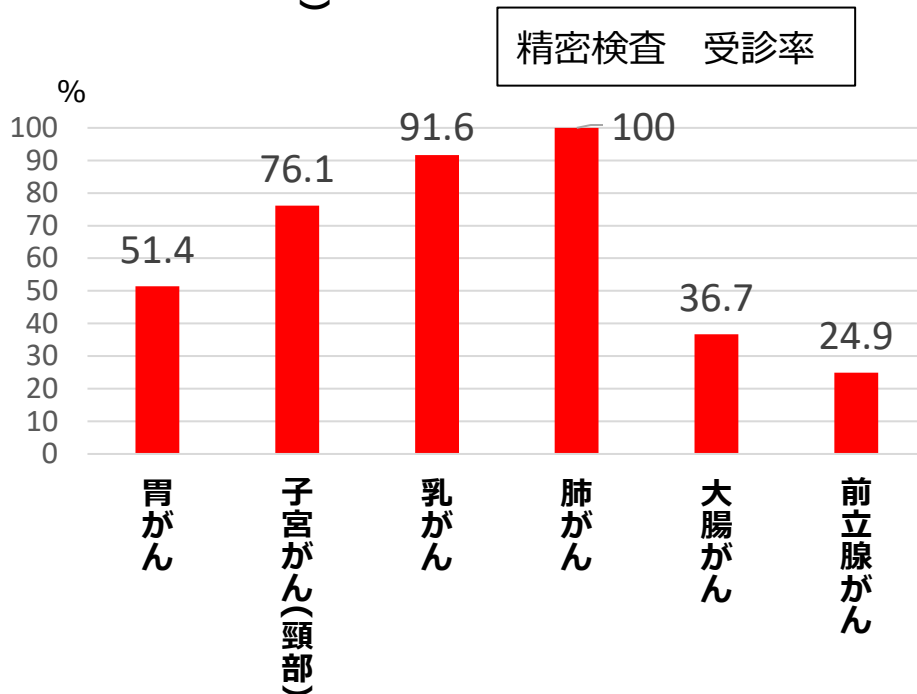
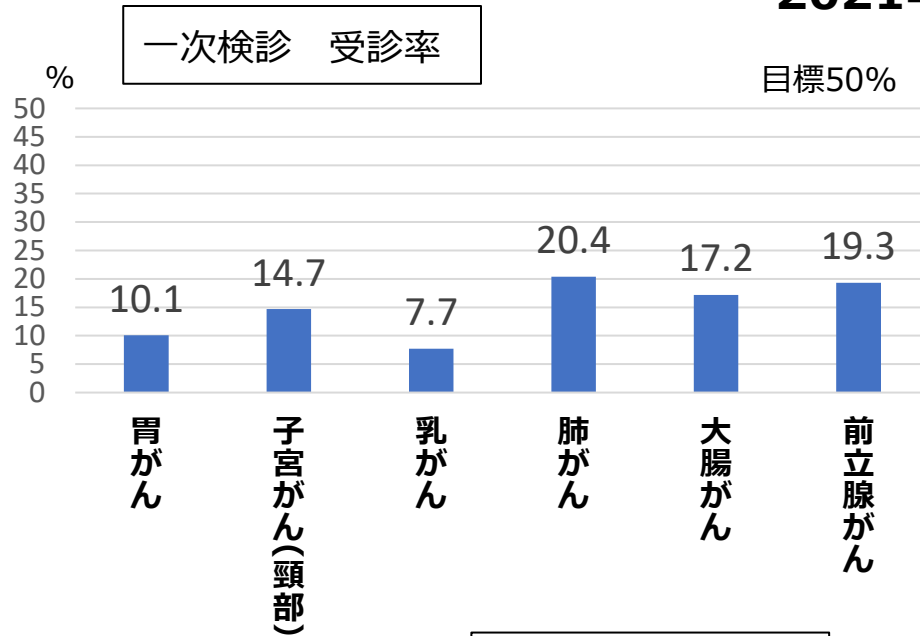
部位別がん罹患割合（2019年）女性



人口10万人あたり割合



2021年 市川市 がん検診の受診状況

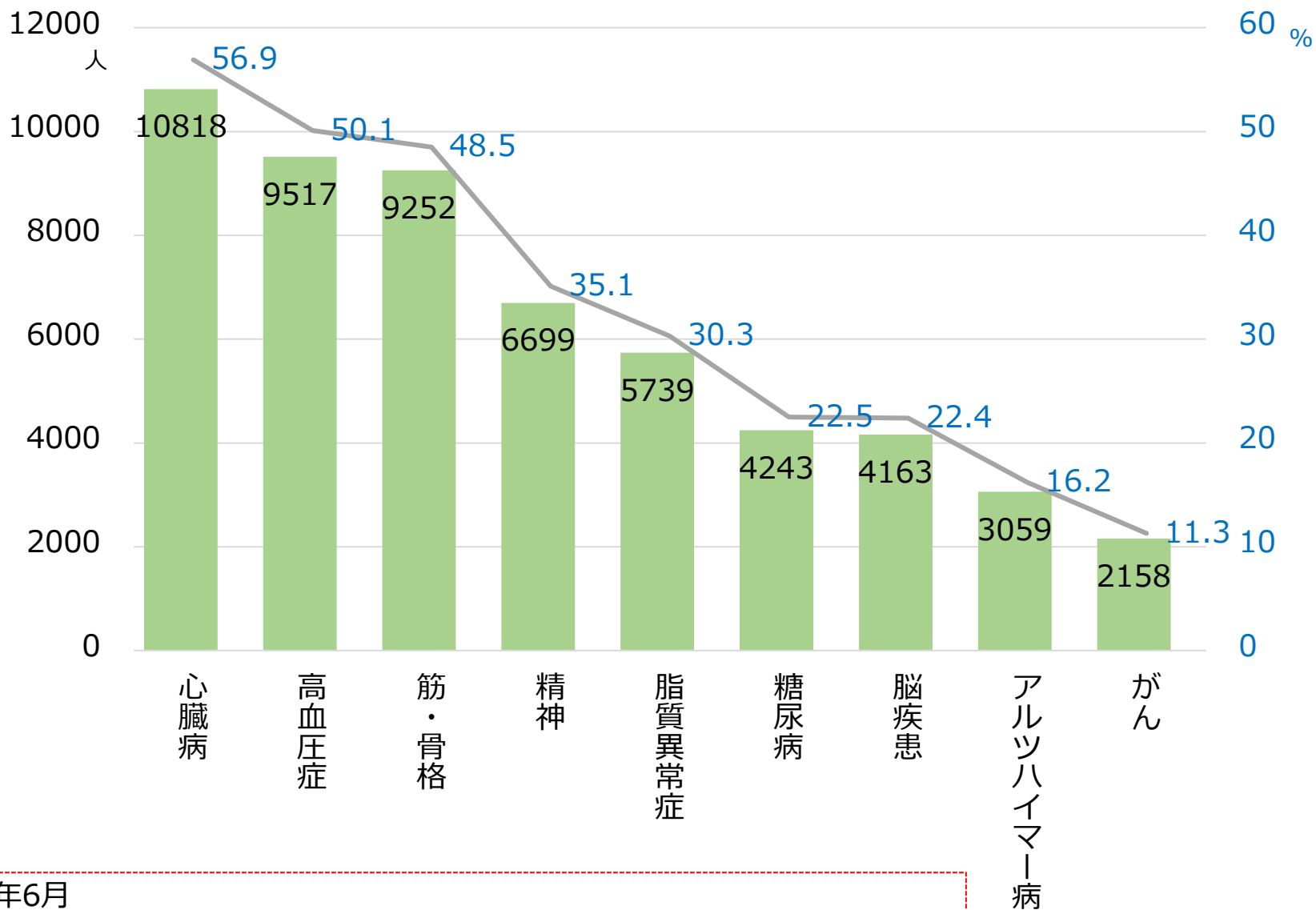


精密検査を受診した人に対するがん発見率

種類	がん発見人数	率
乳がん	74名	7.3%
肺がん	47名	21.3%
大腸がん	70名	4.5%
前立腺がん	95名	22.9%

286名

2020年 市川市 要支援・要介護認定者の疾病別有病率



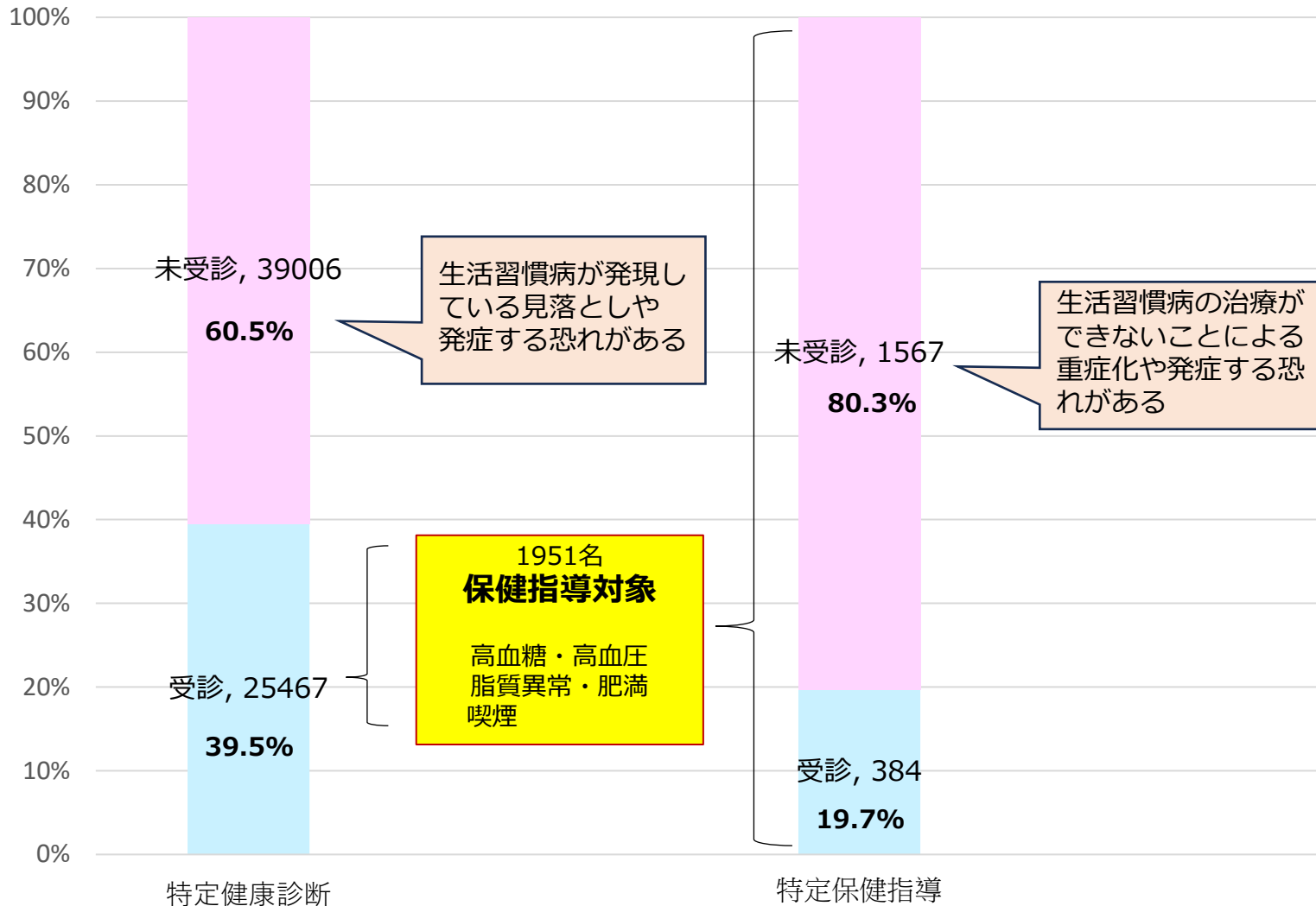
2023年6月

要支援：5,385人 要介護：14,298人 計 19,683人 全人口比 4%

2020年 市川市国民健康保険加入者 特定健康診断及び特定保健指導の受診状況

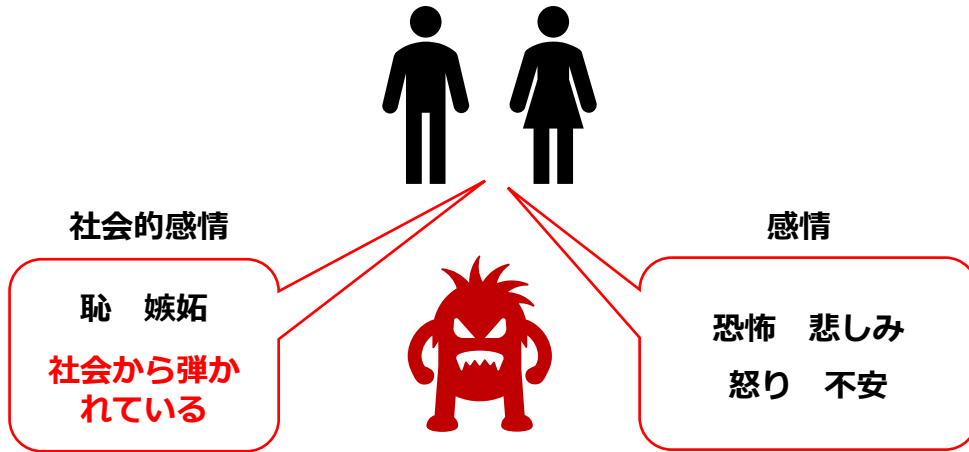
被保険者 91,047人
加入率 18.49%

他の人は被用者保険、後期高齢者制度などに加入



対象者 64,473人 40歳~74歳

大事なことから逃げる行動心理



生命を脅かすもの
自尊心（存在・価値）を脅かすもの



無意識的に
逃走闘争反応行動をとる

- ・データアナリスト 佐藤舞 デルタクリエイト社 代表社員
- ・著書：「人を動かす」デール・カーネギー
- ・心理学者 ジークムント・フロイト

◆ 成熟した防衛行動

昇華

生きづらさを好きな創作活動などにぶつける
悔しい思いをバネに仕事で成果をだして見返そうとする

置き換え

失恋して髪を切る
別れた彼氏からもらったものを捨てる

ユーモア

嫌なことや失敗を笑い話にする

長期的に続けると
人生・生活の質を
悪化させてしまう

◆ 未熟な防衛行動

逃避

現実への逃避
関係のない別の行動に没頭して気を紛らわせる
病気への逃避
上手くいかない理由を病気のせいにする
空想への逃避
現実では満たされていない自己実現を満たそうとする

合理化・正当化

自分の良心・本音に反する行動を正当化する

知性化

感情的な経験をする代わりに過度に考えることにより感情を喪失させようとする

END

いちかわTMOシンポジウム

健康長寿コミュニティの実現

東京大学高齢社会総合研究機構

井 堀 幹 夫

いちかわ情報プラザ

経緯

- 2002年5月 いちかわ情報プラザ竣工

市川市と地域振興整備公団が共同で立ち上げた新事業

地域経済の課題を解決するため、地域経済再生の中核となるベンチャー育成施設等を整備することにより、地域の個性ある産業の発展等を促進するTMO拠点をめざしてスタート

- 背景（約22年前）

インターネットの普及拡大による地域活動が活発

I T講習会	・・・	5ヶ月間	受講者	8,500人
			応募者	21,000人
			市民サポート	500人
市ホームページ	・・・	アクセス	毎日1万件以上	
		メール	毎日200件以上	

新しいスタイルのビジネスや地域活動が始まる時代に突入した

情報プラザのチャレンジ

- 若者の挑戦

(千葉商科大学、和洋女子大学、昭和学院短期大学、法政大学、上智大学)
大学生たちが市民にビジネス企画を提案して市民から出資金を募って起業する
情報プラザの命名や将来へ向けた構想を提案

- 主婦の挑戦

自宅の子供部屋で習得したWebデザインの技術を生かし、情報プラザでインターネットビジネスを展開

- 企業の挑戦

インターネットで各種資格試験の学習や受験をするビジネスや最先端のICカード、映像技術の利用などを利用するシステム開発など中小企業を中心とした企業が集積して研究や新商品の開発・実証事業を展開

- NPOの挑戦

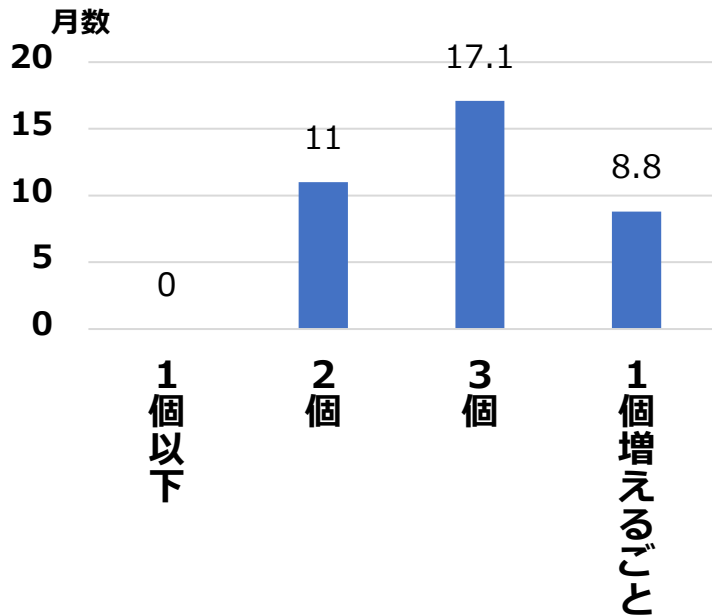
異業種交流活動や市民参加型のTMO活動、SOHO事業者への共同ワーク支援など
産学官民で多くの事業を展開した

- 行政の挑戦

電子行政窓口の将来展望を先行するモデルを構築し、従来の申請書の提出や職員が対面で対応するやり方を遠隔や無人化に変える新しい行政窓口の改革に着手し、全国の自治体
が利用するコンビニ証明書交付サービスを生み出した

健康へのエネルギー源は 個人も組織体でも 地域社会との関りをもって 存在感や価値あるチャレンジを続けること

健康的な生活習慣と健康寿命の関係



東北大学大学院辻論文 調査対象31,694人

健康的な生活習慣と健康寿命

- ・運動（歩行30分以上／日）
- ・栄養（野菜・果物摂取 270g以上／日）
- ・喫煙
- ・社会参加
- ・ソーシャルサポート など

千葉大学 井出論文 13市町村6年間

・就労、スポーツ、趣味グループへの参加により要介護リスクが10-24%抑制した

千葉大学 細川論文 85市町村247,000人

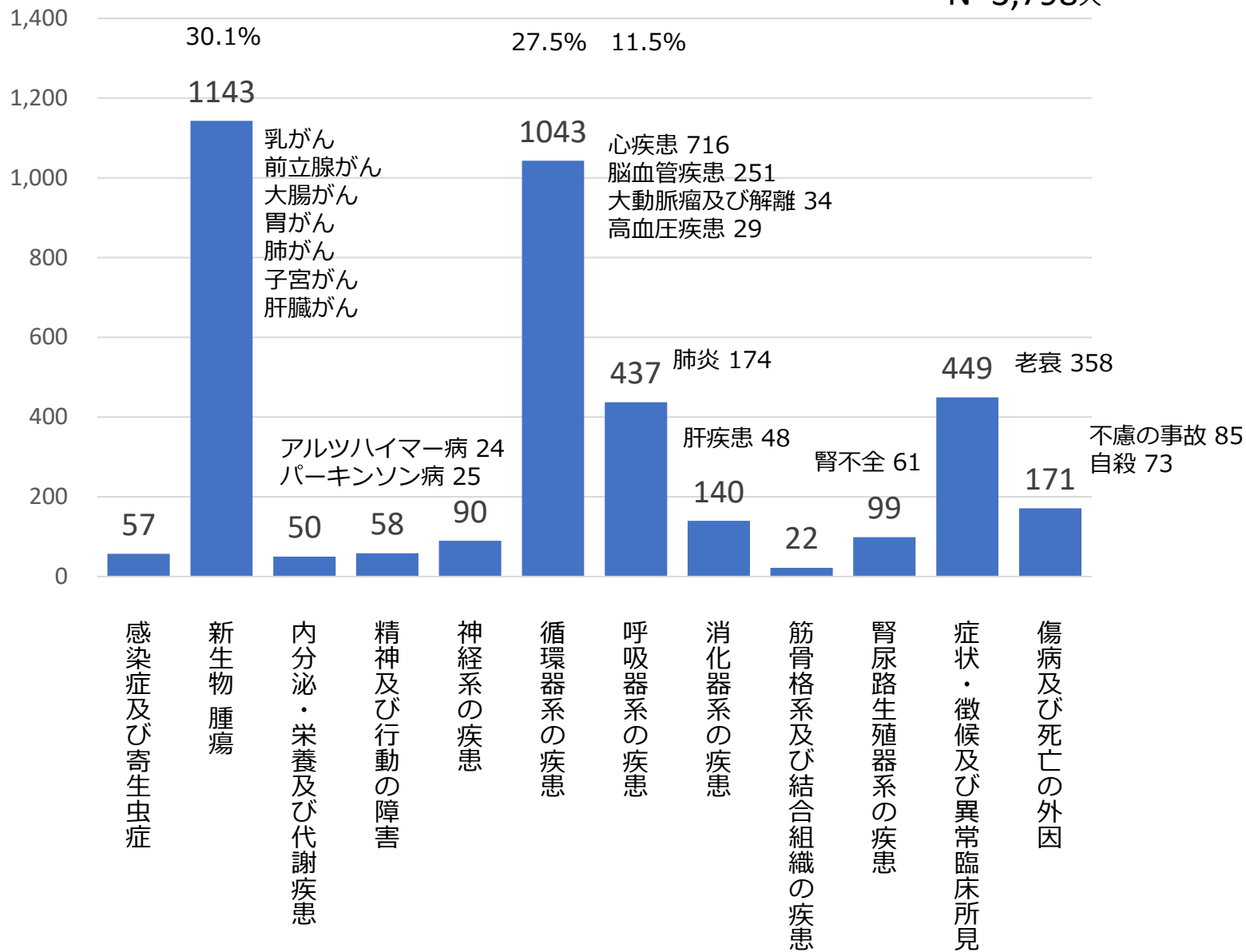
- ・社会参加、外出、通院の割合が高い地域ほど健康寿命が長い
- ・うつ傾向、喫煙の割合が高い地域ほど健康寿命が短い

千葉大学 佐藤論文 調査対象 81市町村375,400人

- ・「通いの場」づくり事業に熱心な地域は筋力や心身の活力が虚弱なフレイルの人が少ない
- ・1回の事業実施でフレイルの人が10%減った

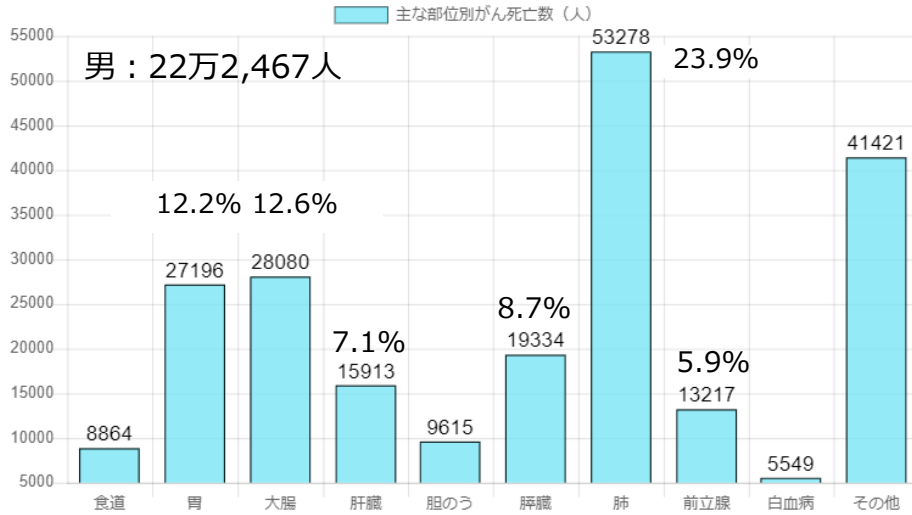
2021年 市川市死因別死亡件数

N=3,798人



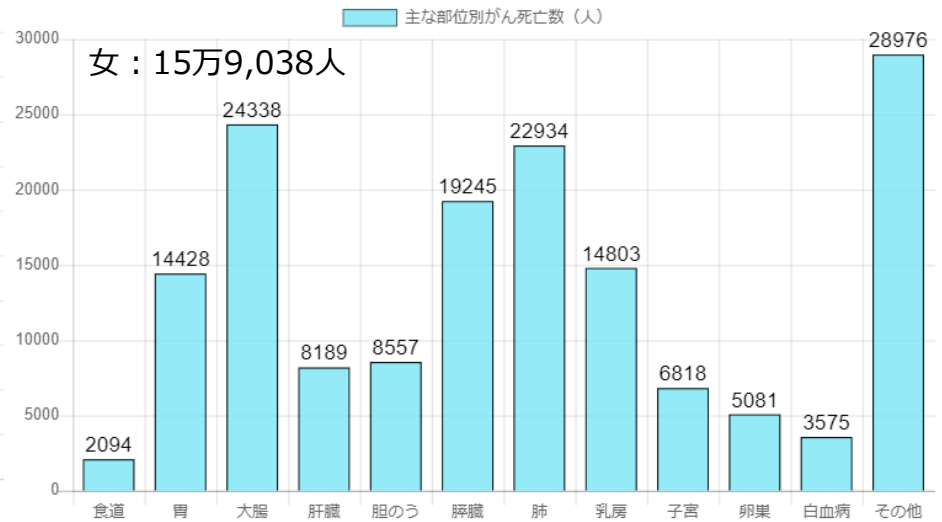
全国 がん死亡数と罹患割合

主な部位別がん死亡数（2021年）男性



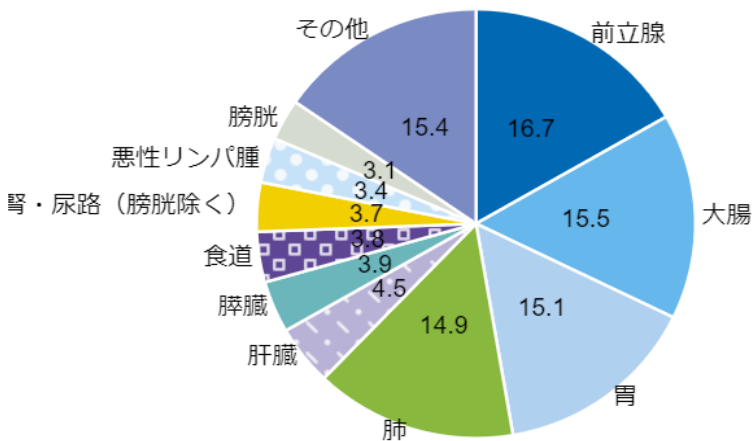
※グラフ「その他」は、口腔・咽頭、喉頭、皮膚、乳房、膀胱、中枢神経系、悪性リンパ腫、その他のリンパ組織・造血組織及び関連組織の悪性新生物、その他の悪性新生物の合計

主な部位別がん死亡数（2021年）女性



※グラフ「その他」は、口腔・咽頭、喉頭、皮膚、膀胱、中枢神経系、悪性リンパ腫、その他のリンパ組織・造血組織及び関連組織の悪性新生物、その他の悪性新生物の合計

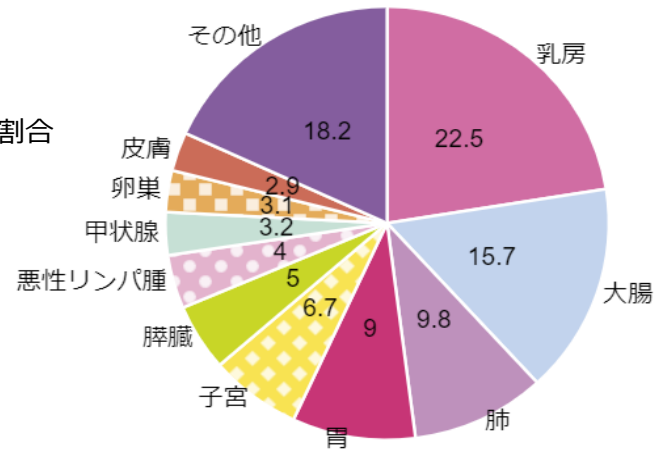
部位別がん罹患割合（2019年）男性



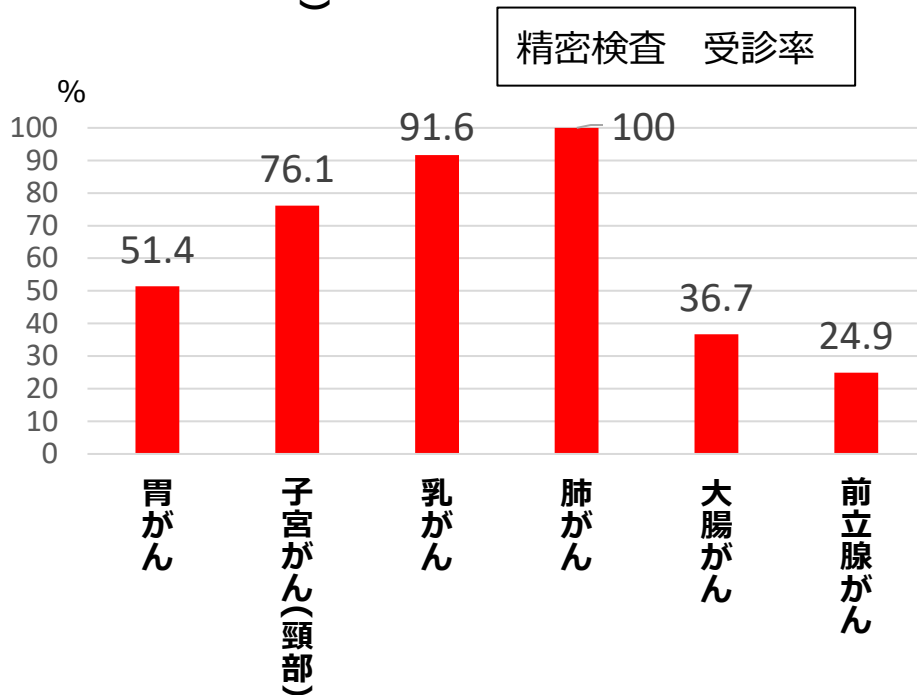
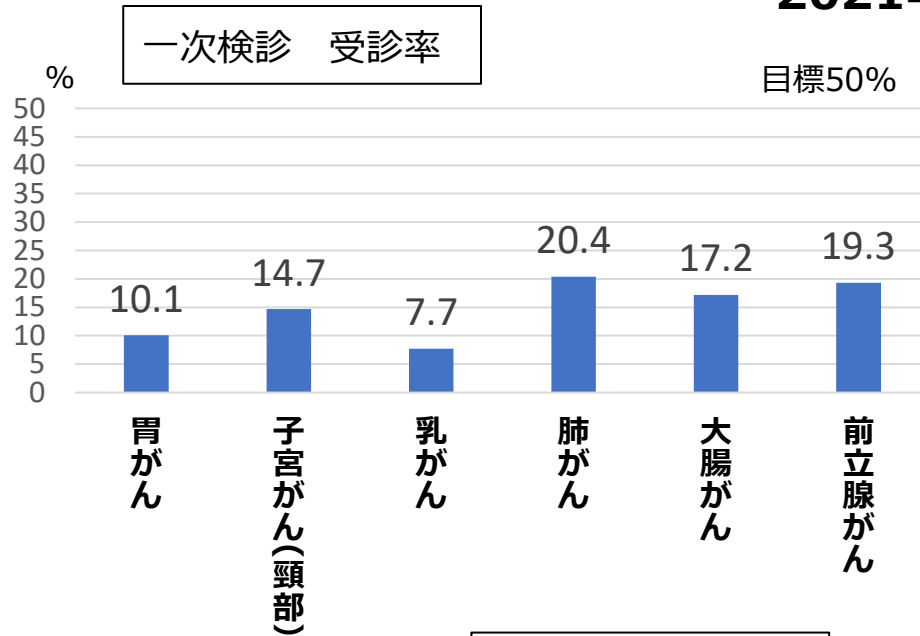
部位別がん罹患割合（2019年）女性



人口10万人あたり割合



2021年 市川市 がん検診の受診状況

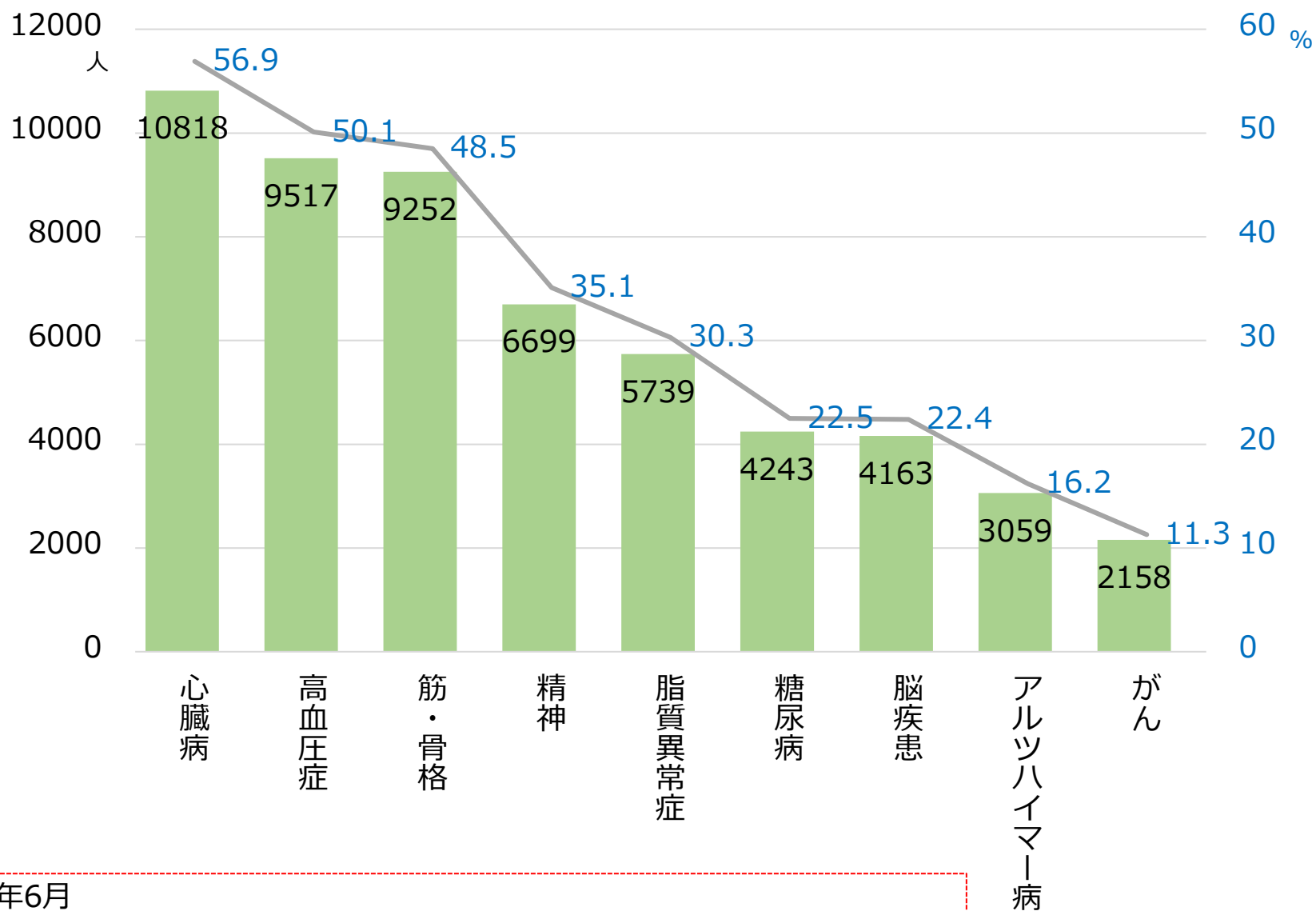


精密検査を受診した人に対するがん発見率

種類	がん発見人数	率
乳がん	74名	7.3%
肺がん	47名	21.3%
大腸がん	70名	4.5%
前立腺がん	95名	22.9%

286名

2020年 市川市 要支援・要介護認定者の疾病別有病率



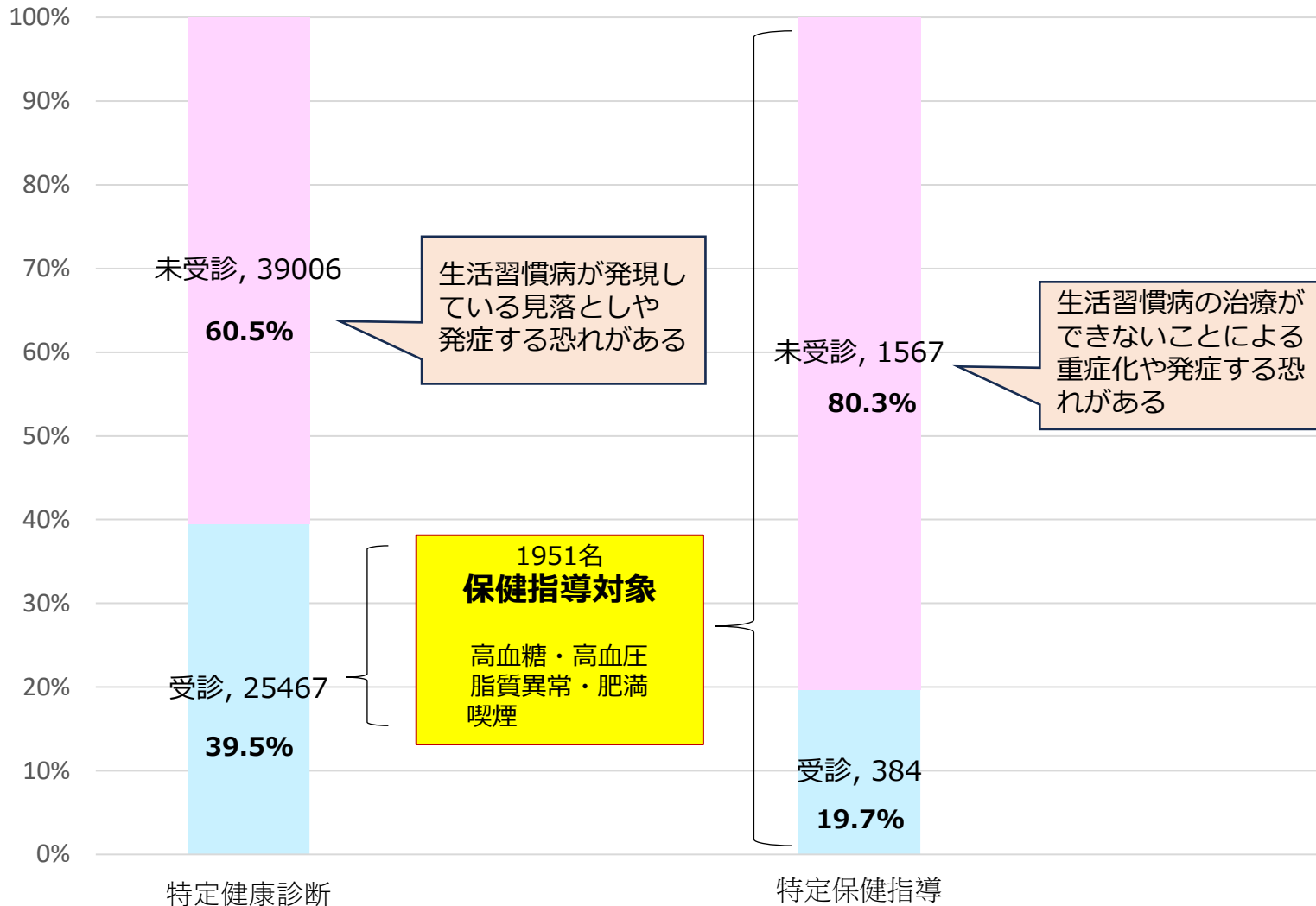
2023年6月

要支援：5,385人 要介護：14,298人 計 19,683人 全人口比 4%

2020年 市川市国民健康保険加入者 特定健康診断及び特定保健指導の受診状況

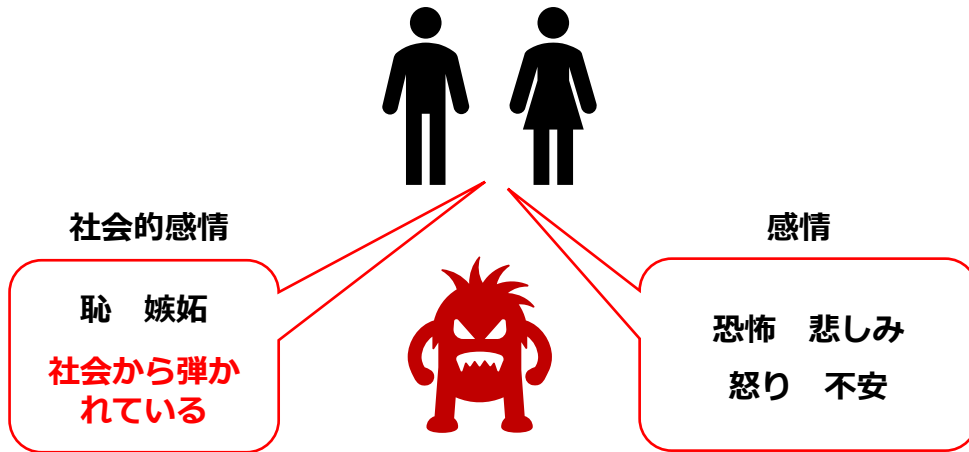
被保険者 91,047人
加入率 18.49%

他の人は被用者保険、後期高齢者制度などに加入



対象者 64,473人 40歳~74歳

大事なことから逃げる行動心理



生命を脅かすもの
自尊心（存在・価値）を脅かすもの



無意識的に
逃走闘争反応行動をとる

- ・データアナリスト 佐藤舞 デルタクリエイト社 代表社員
- ・著書：「人を動かす」デール・カーネギー
- ・心理学者 ジークムント・フロイト

◆ 成熟した防衛行動

昇華

生きづらさを好きな創作活動などにぶつける
悔しい思いをバネに仕事で成果をだして見返そうとする

置き換え

失恋して髪を切る
別れた彼氏からもらったものを捨てる

ユーモア

嫌なことや失敗を笑い話にする

長期的に続けると
人生・生活の質を
悪化させてしまう

◆ 未熟な防衛行動

逃避

現実への逃避
関係のない別の行動に没頭して気を紛らわせる
病気への逃避
上手くいかない理由を病気のせいにする
空想への逃避
現実では満たされていない自己実現を満たそうとする

合理化・正当化

自分の良心・本音に反する行動を正当化する

知性化

感情的な経験をする代わりに過度に考えることにより感情を喪失させようとする